



## **FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA - MUSCULAÇÃO**

Segunda a Quinta: 06:00h às 21:00h.

Sexta: 06:00h às 21:00h.

\*Sábados: 9:00h às 15:00h.

\*Domingos e \*Feriados: 09:00h às 15:00h.

(\*sujeitos a alterações, com aviso prévio.)

### **MATRÍCULA PARA SÓCIOS**

1 – Inscrições no CAIA, com apresentação do atestado médico (caso necessário)

2 – \*Marcar avaliação funcional na recepção da Academia

PLANOS	VALORES	TIPO DE PAGAMENTO
Mensal	R\$ 168,00	
Semestral	R\$ 719,94	Cartão de Crédito em 06 parcelas R\$ 119,99
Anual	R\$ 1.188,00	Cartão de Crédito em 12 parcelas R\$ 99,00
Avaliação Funcional	R\$ 25,00	

### **MATRÍCULA PARA NÃO SÓCIOS**

PLANOS	VALORES	TIPO DE PAGAMENTO
Mensal	R\$ 199,00	
Semestral	R\$ 1.014,00	Cartão de Crédito em 06 parcelas R\$ 169,00
Anual	R\$ 1.548,00	Cartão de Crédito em 12 parcelas R\$ 129,00
Avaliação Funcional	R\$ 38,00	

**Observação:** AVALIAÇÃO FUNCIONAL e serviço de PERSONAL, **NÃO** inclusos na mensalidade da Academia.

\*Temporariamente, devido a pandemia, a avaliação funcional não está sendo realizada.

**ACADEMIA TAG - QUADRO ATIVIDADES COLETIVAS - SUJEITO A ALTERAÇÕES COM AVISO PRÉVIO**

**AULAS HÍBRIDAS (PRESENCIAIS E ON-LINE) EM VERMELHO**

HORÁRIO	DADOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00h-08:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Daniele Goulart <b>CIRCUITO TAG</b> Sala 8º	Luiza <b>TAG CARDIO FLEX</b> Sala 8º	Daniele Goulart <b>CIRCUITO TAG</b> Sala 8º	Luiza <b>TAG CARDIO FLEX</b> Sala 8º	Daniele Goulart <b>CIRCUITO TAG</b> Sala 8º
09:15h-10:00h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Cadu <b>SPIN 25' + 25'</b> <b>09:15h / 09:45h</b> Sala Spinning	Leandro Martins <b>SPINNING</b> Sala Spinning	Cadu <b>SPINNING</b> Sala Spinning	Leo M <b>SPIN 25' + 25'</b> <b>09:15h / 09:45h</b> Sala Spinning	Cadu <b>SPINNING</b> Sala Spinning
09:00h-09:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL		Bia Pinheiro <b>MAT PILATES TAG</b> Sala 8º		Bia Pinheiro <b>MAT PILATES TAG</b> Sala 8º	
09:10h-09:50h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Daniele Goulart <b>MOBILIDADE TAG</b> Varandão 2º andar	Luiza <b>TAG FLEX</b> Varandão 2º andar	Daniele Goulart <b>MOBILIDADE TAG</b> Varandão 2º andar	Luiza <b>TAG FLEX</b> Varandão 2º andar	Luiza <b>TAG FLEX</b> Varandão 2º andar
10:00h-10:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Alessandra <b>TAG SOFT FLEX</b> Varandão 2º andar	Bia Pinheiro <b>G. LOCAL TAG</b> Sala 8º	Alessandra <b>TAG SOFT FLEX</b> Varandão 2º andar	Bia Pinheiro <b>G. LOCAL TAG</b> Sala 8º	Luiza <b>GAP</b> Varandão 2º andar
10:00h-10:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Fabricio <b>BOXE</b> Sala 8º		Fabricio <b>BOXE</b> Sala 8º		
10:00h-10:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Rômulo <b>TAG RITMOS</b> Sala Dança		Rômulo <b>TAG RITMOS</b> Sala Dança		
11:00h-11:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL		Peddrinho <b>TAG RITMOS</b> Varandão 2º andar		Peddrinho <b>TAG RITMOS</b> Varandão 2º andar	Paulo Mello <b>TAG D.URBANAS</b> Varandão 2º andar
18:00h-18:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Bia Pinheiro <b>JUMP</b> Varandão 2º andar	Alessandra <b>TAG FLEX PILATES</b> Sala 8º	Bia Pinheiro <b>JUMP</b> Varandão 2º andar	Alessandra <b>TAG FLEX PILATES</b> Sala 8º	Bia Pinheiro <b>JUMP</b> Varandão 2º andar
18:00h-18:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL		Paula <b>SPINNING</b> Sala Spinning	Alê Lira <b>SPIN 25' + 25'</b> <b>18:00h / 18:30h</b> Sala Spinning	Paula <b>SPINNING</b> Sala Spinning	
18:00h-18:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Paula Marinho <b>G. LOCAL</b> Sala 8º	Peddrinho <b>TAG RITMOS</b> Varandão 2º andar	Paula Marinho <b>G. LOCAL</b> Sala 8º	Peddrinho <b>TAG RITMOS</b> Varandão 2º andar	Paula <b>G. LOCAL</b> Sala 8º
19:00h-19:45h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Renato Chu <b>SPINNING</b> Sala Spinning		Renato Chu <b>SPINNING</b> Sala Spinning		
19:00h-19:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Cadu <b>RUN WALK</b> Pista	Paula Marinho <b>RUN WALK</b> Pista	Cadu <b>RUN WALK + CORE</b> Pista	Paula Marinho <b>RUN WALK</b> Pista	Cadu <b>RUN WALK</b> Pista
19:00h-19:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Paulo Mello <b>TAG D.URBANAS</b> Varandão 2º andar	Marcos Xavier <b>CROSS TAG</b> Varandão 2º andar	Paulo Mello <b>TAG D.URBANAS</b> Varandão 2º andar	Marcos Xavier <b>CROSS TAG</b> Varandão 2º andar	Paulo Mello <b>TAG D.URBANAS</b> Sala Dança
19:30h-20:15h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Fabricio <b>BOXE</b> Sala 8º		Fabricio <b>BOXE</b> Sala 8º		

O agendamento para as aulas coletivas é obrigatório. Whatsapp: [21\) 96786-0498](https://api.whatsapp.com/send?phone=21967860498)

As aulas on-line são transmitidas pelo instagram [@tagaovivo](https://www.instagram.com/tagaovivo)